



二宮書店

# 地理月報

インドカレーの地理～北と南で異なること  
 クッキングスタジオ「サザンスパイス」 渡辺 玲 2  
 注目されるアンドラプラデシュ州の新州都  
 ～豊かで多様な文化を基盤として建設が進む未来都市～  
 サプタムインターナショナルインド D.K. パルマ 8  
 現代インドを地理でどのように考えさせていくのか  
 三重大学教育学部 永田 成文 12  
 地図帳を見ながらインドの写真を読み解く  
 二宮書店編集部 16

連載：新・地理屋のスキルノート ⑪  
 GIS で地域課題を探究する授業  
 群馬県立桐生女子高等学校 田中 隆志 18

連載：授業に役立つ自然地理 ⑤  
 ナウマンゾウはなぜ雪国に集まった？  
 ～氷期のフォッサマグナ～  
 茨城県立土浦第一高等学校 松本 穂高 22

表紙写真① ターバンを巻いた料理人（撮影：渡辺 玲）  
 北西インド、パンジャブ州アムリットサルにて。  
 首都デリーへとつながる国道脇にあるドライブイン式食堂の厨房。



表紙写真② スパイスを売るオールドデリーの市場（撮影：渡辺 玲）  
 首都デリーの旧市街にある路上のスパイスマーケット。  
 色とりどりのスパイスが売られているが、観光客でも購入は可能。

## インドカレーの地理～北と南で異なること

クッキングスタジオ「サザンスパイス」 渡辺 玲

カレーの本場として名高いインド。世界有数の多民族国家であり、言語、宗教、地域性、さらにはカーストに代表される独自で複雑な社会階層性などをベースに、実に様々なカレーが日々の暮らしに根づき、基本的に一日三食、食される。

ここでは、特にインド各地の持つ地域性について着目しながら、インドカレー、そしてインド料理の持つ多彩で深遠な魅力について、少しばかりひも解いてみたい。

### 1. そもそもインドのカレーとは

冒頭では「基本的にインドでは一日三食カレーが食される」と書いたが、その「カレー」とは、多くの日本人が恐らく小学校の給食以来慣れ親しんでいるであろう、玉ねぎ、人参、じゃがいもなどの野菜と牛や豚肉などが一緒にカレールウで煮込まれた、白いご飯によく合う、あの「カレーライス」のカレーではない。

インド人の食生活は、すべての料理にスパイスが使われるとあっていてよい。煮ものや炒めものはいうに及ばず、ハンバーグや焼き鳥のような焼きもの、フライやカツのような揚げもの、さらにはサラダや和えもの、果てはスイーツや飲みものに至るまで、朝昼晩、あらゆるメニューにスパイスの風味が付与される。白いご飯がメインの米飯にしても、スパイスを利かせたバリエーションは少なくないし、ナンが日本でも有名なインドのパンにしても、スパイス入りのものがある。

なので、本稿では、インド人が日常的に食べるスパイス風味の煮込み料理であるカレーはもちろん、インド独自の歴史や地域性に彩られたスパイ

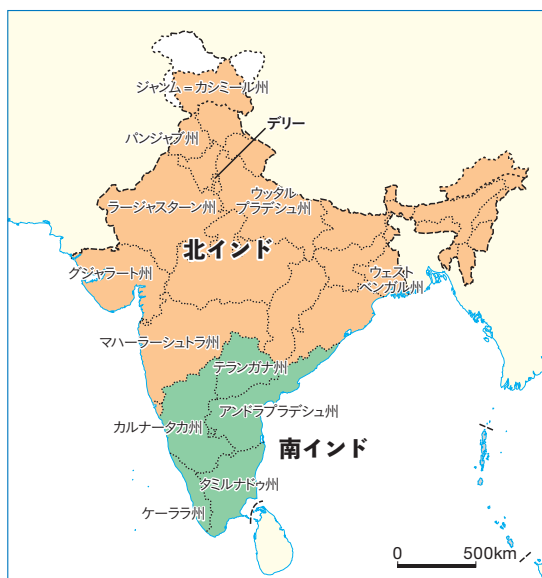


図1 本稿で取り上げたインドの州

ス料理の総称をも「インドカレー」として呼び表すことがある。

それでは早速、多彩な地域性に根差したインドカレーの世界をご紹介します。

### 2. 北インドと南インド

中国料理において、北京、広東、上海、四川の四大料理それぞれの個性や特徴を知ることが、中国料理全体の魅力を理解するのにたいへん役に立つように、インドカレーも、まずは大きく2つの地域別分類によって語られる。すなわち、北インドと南インドである。

インドでは、南北の境界線は広大な国土の真ん中あたりでうまい具合に引けるわけではない。簡単にいえば、北から3分の2ぐらいのエリアは北インドで、ベンガル湾やインド洋、アラビア海に面した、赤道に近い3分の1程度のエリアが南インドである(図1)。

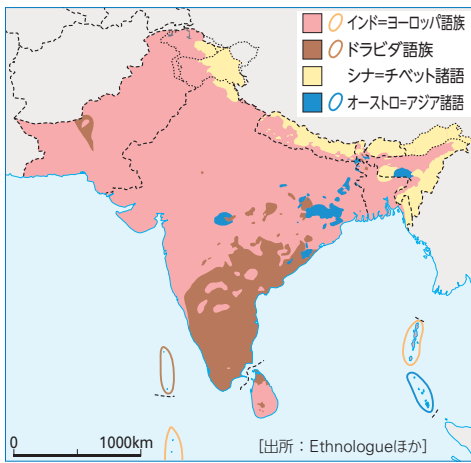


図2 南アジアの言語

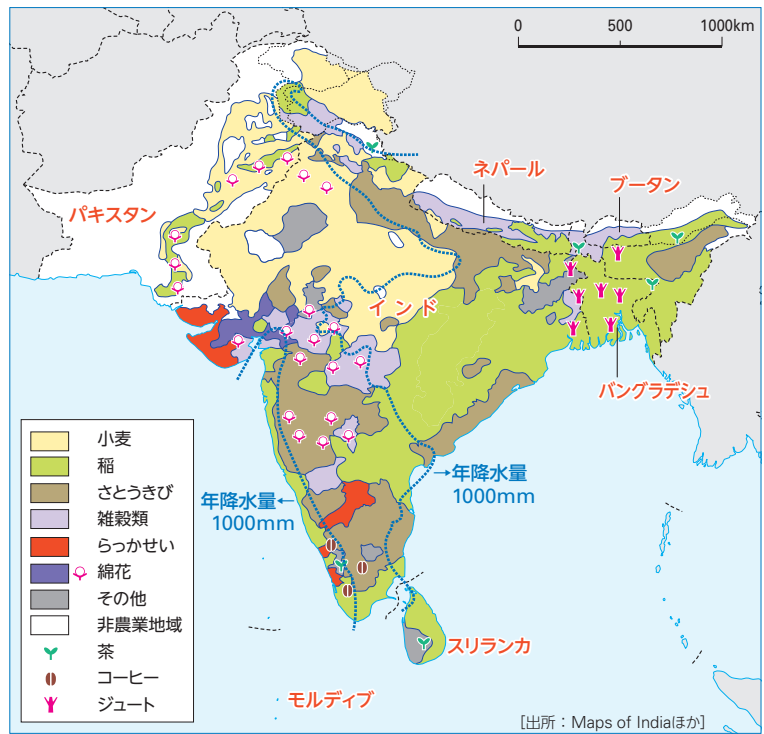
(地理 A 教科書『基本地理 A』p.88 より)

インドの連邦公用語であるヒンディー語は、インド=ヨーロッパ語族に含まれる。ドラビダ語族には、テルグ語、カンナダ語、マラーヤラム語、タミル語などが含まれる。

図3 南アジアの農業

(地理 A 教科書『基本地理 A』p.89 より)

年降水量 1000mm の線を境に、稲と小麦の栽培地域が分かれている。



具体的にいえば、南インド最大の都市チェンナイ(旧名マドラス)を州都にするタミルナドゥ州、その西隣にあるケーララ州(州都ティルヴァナンタプラム)、ケーララ州の北側に位置するカルナータカ州(州都バンガロール)、タミルナドゥ州の北に隣接するアンドラプラデシュ州(旧州都ハイデラバード。2014年、ハイデラバードを含む同州の内陸西部がテランガナ州として分離し、新州都は建設中)、これらを総称して南インド、それ以外を北インドとする。

南北インドの違いはまず民族であり、それは同時に食習慣の違いでもある。もともと古代からインドに住んでいたのがドラビダ人、現代では南インドに暮す人々だ。紀元前1500年ぐらい以降西方からやってきたアーリヤ人がインドに侵入侵略し、ついには先住ドラビダ人を南に押しやり、自分たちは北インドに定住した(図2)。

また、南北インドでは、主食が異なる(図3)。南インドでは稲作が盛んで、主食は米。炊飯して食べるだけでなく、すりつぶしたり、発酵させたりして、クレープやパンケーキのようなもの

でつくり、多彩な食べ方をする。一方、北インドでは、米も採れるが、麦もよく育つ。そこで、主に全粒粉(小麦を表皮=ふすまのまま挽いたもの)を使った無発酵の薄焼きパン類を米飯同様、主食に据えている。

このように主食が異なれば、当然ながら、それに合わせるカレーもまた違ってくる。北インドのカレーには、濃度が濃い目で、生クリームやナッツのペーストなども活用し、コッテリと濃厚な味わいに仕上げるものが少なくない。こういう味つけの方が、パンにはよく合うからである。

日本のカレーづくりでもよく調理上の最重要ポイントに挙げられる、玉ねぎの炒め方やその量にしても、南北で異なる。北インドは玉ねぎの量は多めで、炒め方もやや強めのケースが多い。いずれもそうした方がパンによく合うと考えられる。

玉ねぎの量が多めで、炒め方もより徹底しているとなると、調理に使う油の量も、おのずと増えてくる。北インドカレーの方が、南インドカレーよりも油が多めと考えられるのは、玉ねぎの炒め方やその使用量の反映でもある。

南インドカレーの特徴をひと口でいえば、「ご飯に合うインドカレー」である。比較的サラッとしていて白いご飯との絡みがよい。カレーの風味が時として鈍重になり、白いご飯とは味わいの点でも相性のよくない生クリームやナッツのペーストはあまり使われず、代わりにマメ科の植物であるタマリンド、未熟の青マンゴーなどにより、酸味の強調されたカレーが目立つ。胃への負担も軽い。

### 3. 世界を席卷する北インド料理の2大潮流

まずは南北に分かれる本場のインド料理だが、日本を含め先に世界に浸透したのは北インド料理であった。日本でもおなじみで、世界中のインド料理店で供される「ナン」「バター・チキン」「タンドゥーリ・チキン」といったメニューはすべて北インド料理、それもインド北西部のパキスタンとの国境にまたがるパンジャブ州の料理がルーツといわれる。パンジャブ州は小麦やマスタード・シード(重要なスパイスであるとともに、マスタードオイルの原料でもある)、そのほか野菜や豆、穀類などの農産物、畜肉や牛乳などの畜産品などの生産で名高く、また、それら様々な食材を巧みに活用したカレーのおいしさでもインド全土にその名を知られる。

おいしいとはいえ、インドの一地方料理がなぜインドはもちろん、世界中に広まったか。

第二次世界大戦後、インドはイギリスの支配を脱し、独立を果たした。しかし、元々1つの国であったのが、宗教上の対立を背景に、ヒンドゥー教国家のインドの東西に、イスラーム国家のパキスタンという新しい国を創る変則的な形での分離独立となった。このとき、首都デリーにはパキスタンやインドとの国境付近に多く住んでいたヒンドゥー教徒たちが流民化して、大量に着の身着のまま流れ込んできた。彼らの中には、見知らぬ大

都会デリーで生活の糧を得るため、自分たちの郷土の料理を作っては露店などで売った人もいた。それが評判になり、店舗を構え、やがてデリーの一流ホテルなどにも進出。遂には、世界を股にかける印僑同様、世界各地のインドレストランの標準ラインともいべき料理のスタイルとなった。

パンジャブ料理とともにインド料理の世界基準となっているのが、ムガル料理(ムグライ料理などともいう)である。かつてインドの大部分を支配したムガル帝国の誇る豪華な宮廷料理の調理術を応用した料理体系で、パンジャブ料理とともに、世界のインドレストランのベーシックメニューとして運用される。

2つの料理体系を比較すると、パンジャブ料理はトマトベースのカレーが多く、ムガル料理はヨーグルトベースに真骨頂がある。パンジャブ料理はヒンドゥー教が背景にあるのに対し、ムガル料理はイスラームの料理。肉料理が得意なのがムスリムのシェフであり、すなわちムガル料理には肉カレーに秀逸なものが多い。それに対し、ヒンドゥーのシェフは野菜や豆料理の名手であり、パンジャブ料理には野菜カレーや豆カレーに名だたる名品が揃う。ナンは、パンジャブ料理のものは細長く、ふくらみは少なめで、クリスピーな食感。一方、ムガル料理のナンは丸みを帯び、軟らかめの食感でフワフワしている。

ムガル料理の中心地としては、首都のデリー、そしてデリーから東に数百km行ったウッタルプラデシュ州の州都ラクナウが挙げられる。どちらもイスラーム色濃厚な街の雰囲気特徴的。

そして、パンジャブ料理の中心地はパンジャブ州のアムリットサル。16世紀にグル・ナーナクが始めたシーク教の総本山「黄金寺院」があり、街はターバン姿の男性との家族、ベジタリアン・ノンベジ両方の食堂でにぎわう。

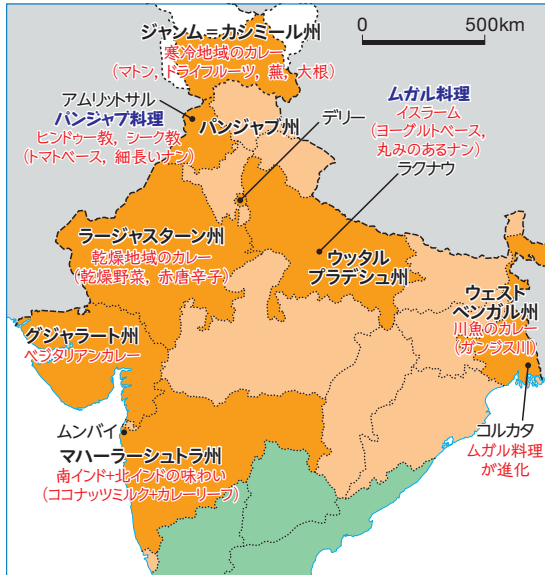


図4 北インドのカレー地図

#### 4. 北インドのおいしいカレーあれこれ

パンジャブ、ムガル以外の北インドカレーで、要チェックなものを見ていこう(図4)。

##### a. ムンバイ、マハーラーシュトラ州

首都デリーが政治経済の中心地なら、インド唯一の文化芸能の中心が、ムンバイ(旧名ボンベイ)である。インドで最も格式があり高級かつ高価格なホテル「ボンベイ・タージ(正式名称は「タージ・マハール・パレス&タワー・ムンバイ」だが、敬意と親しみを込めて、旧地名付きでそう呼ばれる)」がデリーでなくこの地にあることからわかるように、ムンバイこそインド最先端の先鋭的なインド料理の食べられるモダン都市である。

一方、マッシュポテトとトマトソースのカレーを鉄板の上で作る、それを同じ鉄板の上でバターをベタベタに塗り込ませて焼いたパンズと一緒に食べる「パオバジ」など、庶民的なグルメの宝庫でもある。また、ムンバイを州都とするマハーラーシュトラ州の料理は、ココナッツ・ミルク、カレー・リーフといった南インド料理に共通する食材を活用し、北インドなのに南インドっぽい個性的な味わいで、インド国内の料理ファンに人気がある。



写真1 グジャラート州のベジタリアンカレー「ターリー」と呼ばれる大皿定食の形式で供される。

##### b. グジャラート州(写真1)

ムンバイの北西に位置するグジャラート州は、インド建国の父・ガンディー翁の出身地としても知られるが、同時にインドでも屈指のベジタリアンカレーが高度に発展したエリアでもある。

ベジタリアンとは、直訳すれば「菜食主義」、つまり野菜を食べるという意味だが、それだけでは正確さに欠ける。インド亜大陸のベジタリアンは畜肉、シーフード、卵を食べない。西洋のベジタリアンと一見同じだが、インドのベジタリアンは牛乳、ヨーグルト、バターなどの乳製品は食べてよい。なぜなら、牛はヒンドゥー教で神様であり、神様から発せられた牛乳とその加工品はありがたい神様からの贈り物であるからだ。どこか方便くさいが、乳製品を容認することで、インドのベジタリアンカレーに独自の深遠な広がり生まれたのは、確かな事実である。

グジャラート州のベジタリアンカレーは、実に多彩かつ深みのある味わいで食べ飽きない。日本の精進料理と同様に、玉ねぎやにんにくも排除した「ピュアベジタリアン」のカレーもあるが、玉ねぎなしでも、実に美味なので驚かされる。砂糖をアクセントに使うのも大きな特徴で、挽き割り豆のダールカレーがあからさまに甘かったりするの最初は面食らうが、すぐにその味わいに魅了されるはずだ。



**写真2** カシミール地方のマトンカレー  
マトン挽き肉団子をヨーグルトで煮込んだ「グシュタバ」。

### c. カシミール地方 (写真2)

インドの北限といえばカシミール地方。インドなのに降雪があり、スキーもできるほどの寒さだが、そうした気候風土に合わせたカレーで名高い。

厳しい気候で生鮮農産物が少なく、寒さに強い羊肉のマトンカレーが発達した。さらにドライフルーツや蕪<sup>かぶ</sup>や大根など、寒さに強い野菜と羊肉の組み合わせによるカレーにも個性がある。

### d. ラージャスターン州 (写真3)

インド西部のラージャスターン州も砂漠という過酷な自然を背景に独自のカレーを創りだした。

生鮮野菜が十分採れないので、乾燥野菜や乾燥豆を戻してカレーに使う。牛乳やヨーグルトをベースにしたカレーも得意だ。また、ひよこ豆の粉末を練ってソーセージのようなものを作り、カレーにする。マトンやチキンのカレーも赤唐辛子粉が大量に入り辛い。暑い地域では、どうしてもカレーが辛くなる。辛さが気付けになり、辛さにより疲労を克服し、人は活動的になる。

### e. ウェストベンガル州 (写真4)

インド東部のカレーも個性的だ。代表的なのは、コルカタ(旧名カルカッタ)を州都とするウェストベンガル州。イーストベンガルというのはインドにはなく、バングラデシュという別の国になる。もともとベンガル地方として食文化的には1つの地域だが、政治的にはイーストベンガルは東パキ



**写真3** ラージャスターン州の赤唐辛子が多いカレー  
「ラール・マーンズ」といい、「赤い肉」を意味する。



**写真4** ウェストベンガル州の魚カレー  
マスタード風味で、ご飯によく合う。

スタン、そしてバングラデシュとして、常にコルカタ(カルカッタ)をメインとするウェストベンガルとは隔絶されてきた。

ベンガル料理では、シーフード、それも魚カレーが好まれる。広大なガンジス川の本支流がベンガル湾に流れ込む地形にあり、海水・淡水どちらも豊富に魚が獲れる。ベンガル人はいろいろなものが流れ込む海よりも川の魚の方が浄化されていると考え、川魚を好む。また、なぜか小骨が多ければ多いほどいい魚らしく、小骨が多く食べにくい魚を好むのも印象的だ。

ベンガルの中心地コルカタでは、魚カレーのほかに、マトンやチキンの肉カレーもおいしい。デリーやラクナウのムガル料理がこの地で独自の発達を遂げたのだ。レストランや食堂で肉カレーを頼むと、たいていじゃがいもが一緒に具として入って出てくるのもムガル料理の影響だろう。



図5 南インドのカレー地図

## 5. 南インド料理の魅力あれこれ

ひとくちに南インド料理といっても、エリアごとに個性がある(図5)。

### a. タミルナドゥ州(写真5)

南インド料理の正統といえるのが、タミルナドゥ州の料理である。唐辛子や黒胡椒による辛味、ココナッツなどの甘味、トマト、ヨーグルト、タマリンド、未熟のマンゴーなどによる酸味のバランスが絶妙で、食材や調理法もバラエティに富み、食べ飽きない。南インド随一のグルメ都市である州都チェンナイのほか、スパイシーで味わい深いチェティナードゥ料理で有名なマドゥライや、旧フランス領ならではのユニークな料理が楽しいプドゥシェリーなど、グルメスポットも多い。

### b. ケーララ州

タミルナドゥ州の西に隣接するケーララ(ココナッツの国という意味)州は個性が光る。インドで唯一、ココナッツ油を食用に用い(ほかの州では整髪料にする)、ココナッツ・ミルクや削ったココナッツの果肉を味つけに多用する。スパイスの配合も独特だったりする。ムスリムやクリスチャンなどヒンドゥー以外の宗教活動も歴史的に活発だったせいか、ビーフ(ムスリムやクリスチャンの好物)、ポーク(クリスチャンの好物、ヒンドゥーにも食べる人はいる)のカレーも多い。ユダヤ教をルーツにした料理もある。



写真5 タミルナドゥ州のカレーの数々  
「ミールス」という大皿定食の形式で供される。

### c. カルナータカ州

ケーララの北に位置するのがカルナータカ州。タミルナドゥ州と似た料理体系だが、大昔この地を治めた王朝に由来し、贅沢なスパイス使いが魅力的なマイルソール料理や、シーフードをメインにココナッツの甘味とタマリンドなどの酸味を絶妙に融合させたマンガロール料理など、個性的な美味も少なくない。

### d. アンドラプラデシュ州

タミルナドゥの北に位置するアンドラプラデシュ州の料理は、同じ南インドでも、これまた少し違う。ココナッツは多用せず、タマリンドなどの酸味、そして唐辛子や胡椒の辛味をむしろ強調する。また、ドラビダ人の信奉するヒンドゥー教のベジタリアン系食文化が圧倒的優位な南インドにあって、アンドラプラデシュ州の州都であったハイデラバード(現在はテランガナ州の州都)には、マトンやチキンの肉カレーやビリヤニなど、イスラームの食文化が息づいている。

多様性の国インドならではの百花繚乱ともいえるべきカレー世界。日本で味わえるのは、その一部にすぎない。カレー好きの皆さんには、ぜひ一度はインドを訪れ、本場のカレーの魅力に触れていただきたい。